



Salud Mental Comunitaria

Departamento de Orientación escolar



LÍNEAS DE ATENCIÓN

Línea 106 salud mental

Línea 141 ICBF

Línea Púrpura
018000112137

Línea 123
Policía Nacional

Línea
psicoactiva
3012761197

Salud para
todos 3649666



Rutinas Saludables

Se aproximan unas vacaciones atípicas, donde no existe la posibilidad de realizar turismo, sigue los siguientes hábitos que ayudarán a proteger tu salud mental, establece una rutina diaria con las siguientes actividades:

1. Mantente activo
2. Descansa, duerme bien
3. Come bien
4. Comunícate con familiares y amigos
5. Establece tiempos de desconexión tecnológica
6. Busca pasatiempos que te generen diversión, que no te causen daño físico ni mental
7. Relájate
8. Fíjate metas diarias, semanales y mensuales



Vacaciones atípicas



Realizar actividades físicas en casa ayuda a evitar el estrés. Lee, duerme bien, realiza pausas de los dispositivos tecnológicos, fortalece los vínculos con quienes están en casa

Organización Mundial de la salud

De acuerdo con la OMS, la salud mental se define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»



Convivencia

La convivencia como contribución al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas de la vida, con equidad y enfoque diferencial, en los entornos cotidianos. Cuida de los menores y ancianos.

Ten a la mano las líneas de salud mental y acude a ellas de ser necesario.



Actitudes

Comunícate y dialoga con tu familia



Trata a los otros como te gustaría ser tratado.



El buen trato es la clave inicial de una mejor sociedad



Instituto Técnico Industrial Piloto

#quédateencasa #yomecuido

